

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учет рабочей программы воспитания обеспечивается освоением следующих личностных результатов.

Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты
Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none">- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;- понимание значения физической культуры в жизни современного общества;- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене;- основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека;- заинтересованность в научных знаниях о человеке
Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none">- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе;- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения
Ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none">- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;- интерес к обучению и познанию, любознательность,
	готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

Формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; - ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; - установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом
Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; - ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты
1 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; ▪ устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; ▪ сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; ▪ выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; ▪ высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; ▪ управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; ▪ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей
Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; ▪ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; ▪ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности
2 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; ▪ понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением

	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; ▪ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; ▪ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); ▪ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; ▪ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности
Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); ▪ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; ▪ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; ▪ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок
3 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; ▪ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; ▪ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; ▪ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; ▪ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам)
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; ▪ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; ▪ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; ▪ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> ▪ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать

универсальные учебные действия	<p>их на основе сравнения с заданными образцами;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; ▪ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
4 класс	
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; ▪ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; ▪ объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости
Коммуникативные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; ▪ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; ▪ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой
Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; ▪ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; ▪ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Предметные планируемые результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт); - формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне); - знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; - знать основные виды разминки
Способы физкультурной деятельности	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями. <i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:</i> - участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; - выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - выполнять команды и строевые упражнения
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; - упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; - осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); - осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны); - осваивать способы игровой деятельности

2 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; - кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; - излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; - описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; - понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать
Способы физкультурной деятельности	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; - уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; - характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры; - знать основные строевые команды. <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической</i></p>

Раздел программы	Планируемые результаты
	<p><i>подготовленностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; - устанавливать ролевое участие членов команды; - выполнять перестроения
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей; - осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом; - осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; - демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); - осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения)

1 класс

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; - формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; - выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; - находить и представлять материал по заданной теме; - объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; - представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; - описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; - находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека; - различать упражнения на развитие моторики; - объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений

Раздел программы	Планируемые результаты
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p><i>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; - организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; - оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; - проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. <p><i>Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; - выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды)
<p>Физическое совершенствование</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; - осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; - осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.; - проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития; - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - осваивать строевой и походный шаг. <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; - осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); - осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; - осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; - осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору)

Раздел программы	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; - пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; - понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; - называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; - понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; - формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; - характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; - давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; - знать строевые команды; - знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; - различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость)
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; - измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); - объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору); - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.; - составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс); - моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; - осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; - осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у

	<p>опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; - осваивать технику выполнения спортивных упражнений; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; - различать, выполнять и озвучивать строевые команды; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений; - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость; - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор); - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; - осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; - осваивать технические действия из спортивных игр
--	---

2. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Физическое совершенствование				
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с	11		11	https://resh.edu.ru/subject

	основами акробатики				/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	19		19	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	66	1	65	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Физическое совершенствование					
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Физическое совершенствование					

3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Способы самостоятельной деятельности	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Физическое совершенствование				
3	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль: Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Модуль: Подвижные и спортивные игры	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	6		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Итого	68	6	62	

Приложение 1

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончиками пальцев	Нет касания
Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля